Meniere

Sügis 2015

17

Tinnitus, kuulmislangus, pearinglus

Selles ajakirjas:



Lugejale

Sea ise oma purjeid

See, kes tunneb purjetamise põhimõtteid, oskab juhtida oma paati sadamasse sõltumata tuule suunast. Oskus seada purjeid õieti ja tuule tugevus on tähtsamad, kui tuule suund.

Need, kes selles õnnestuvad teavad, kuidas kasutada ära kõik jõuvarud - vastutuuled ja pärituuled, et saavutada oma sihtkoht ja kodusadam. Hirm teeb meie meeled terasemateks raskuste puhul. Ebaõnnestumised pakuvad meile võimalust õppida ja kasvatada oma vaimset tugevust. Tagasilöögid annavad jõudu otsustusvõime arendamiseks, kui me oskame võtta neist õppust.

Me ei või muuta tuule suunda, kuid me võime otsustada, kuidas me seame purjed. Me ei oska ette arvata üllatusi, mida elu kaasa toob, kuid me võime otsustada, kuidas me suhtume neisse. Hirm, ebaõnnestumised, pettumised, väljakutsed - kõik võivad viia meid kõrvale meie eesmärgist. Või need võivad pakkuda ka energiat edasipürgimiseks. Kõik sõltub meist endist. Meie oleme need, kes seavad purjeid.





Menieeriku mõtted

Anja Loikkanen

Soome

Püüan saavutada rahu iseendaga, võttes oma Meniere`i haigust suhtumisega: "see on, mis see on", kuid (seal on alati "kuid")... Ma ei suuda tulla toime sellega kaasneva tohutu kurnatusega. See oli halb, siis muutus paremaks, siis sai sellest erakordselt halb, siis talutav, nüüd viimased 2 nädalat on olnud hullem kui kunagi varem. Piisab vaid mõtlemisest selle peale, mida oleks vaja teha, kui ma olen juba kurnatud. Kaks suve tagasi ma oleksin seda kõike suutnud ilma mingite probleemideta oma 43-aastase vanuse juures. Mul esines ajuti kergekujuline artriit, kuid ma ei lasknud sellel ennast segada võistluses ümbruskonna kõige ilusama aiakujunduse nimel. Nüüd on mu õu nagu klantspilt mõnest reklaambrošüürist, kuid ... (jälle see "kuid"), seda kõike ei ole enam kauaks. Eelmise aasta juunis tundsin esimest korda elus kõikehõlmavat väsimust ja mul oli kuue kuu jooksul tunne, nagu hõljuksin ma udus. Iga päev tundus, nagu oleksin purjus. Minu jutt oli segane, ma põrkasin vastu esemeid, ma ei suutnud autot juhtida, ma rääkisin tihti seosetult (naerukoht minu nelja lapse ja nende sõprade jaoks). Ma pidin varjama oma silmi, kui istusin kaasreisijana autos ja see sõitis eredas päikesevalguses või kui maastik vaheldus minu silmade ees ruttu või kui päike vilkus läbi puude (looduslik stroboskoop). See tõi endaga kohe kaasa pearingluse. Ma magasin käies, jäin kodus magama ebatavalistes kohtades ega mäletanud tihti, kuidas ma sinna olin sattunud. Magasin nii, nagu see oleks minu põhitöö. Ma unustasin, olin saamatu, ei suutnud teha lihtsamaidki töid. Kui see praegune äärmuslik kurnatus on minu haiguse algus, siis tean, mis mind ootab ees. Ma olen leppinud paljuga. Kadugu pealegi minu kuulmine, las ma kõnnin, nagu oleksin purjus, olgu mul tinnitus (ma olen harjunud sellega niikuinii), las mul olla kõrvas tunne, nagu oleks sinna topitud tennispall ... Mind ei sega see kõik! Kuid andke mulle tagasi minu energia. Selle puudumine tundub olevat kõige masendavam minu jaoks. Ma igatsen tagasi seda jõudu ja energiat, mis mul oli, seda tahet ja vastupidavust, millega ma tegin kõiki oma töid.

Aitäh, et te seda lugesite. Jutustage ka teistele inimestele, mida võib kaasa tuua haigus, mida ei ole väliselt näha.

Soome keelest tõlkinud Heinar Kudevita

Ema, kes näib pidevalt olevat purjus



Ema, kes näib pidevalt olevat purjus, kuid tegelikult võitleb harvaesineva kõrvahaigusega, mis põhjustab kohutava pearingluse ja kestab tihti kuni 8 tundi!

Michelle Leathem, 32, Kannatab Meniere`i haiguse käes, mis põhjustab pearingluse. 6-8 tundi pöörleb ruum tema ümber lakkamata ja tunne on, nagu oleks ta purjus. Ka on ta kaotanud osaliselt kuulmise ja teda ähvardab täielik kurdistumine. Ta on kulutanud 13 000 naelsterlingit kuulmise säilitamiseks ja pearingluse vähendamiseks mõeldud ravimitele.

Kõrvaltvaatajatele näib Michelle Leathem olevat purjus, kuna ta komberdab tänaval toetudes oma poja õlale, et püsida püsti. Aga tegelikult kannatab kahe poja ema harvaesineva kõrvahaiguse käes, mis põhjustab pearinglust. Haigushood kestavad tal kuni 8 tundi järjest.

32-aastane naine, pärit Warringtonist, Chesirest, avastas aasta eest, et ta põeb harvaesinevat Meniere`i haigust. Selle tulemusena esinevad tal sageli kohutavad

pearinglushood, mille puhul ümbritsev keskkond näib keerlevat. Sellele lisandub heli kõrvades - tinnitus. Tema kuulmisvõime väheneb pidevalt ja talle on öeldud, et see võib lõppeda täieliku kurdistumisega. Tema oma sõnade kohaselt on haigus hävitanud kogu tema elu. Ta räägib:

"Ma võin kirjeldada seda tunnet ränga joobena, mille puhul kogu ruum minu ümber keerleb. Kui ma lähen sellises olukorras tänavale, saan osaks halvustavaid pilke, kuid ma ei suuda midagi teha, et see nii ei oleks. Minu kõne on segane, mis teeb purjusolekukahtluse veelgi usutavamaks. Ometi ma ei tarbi alkoholi, sest see oli esimene asi, mille arst soovitas lõpetada. Ma üritan mitte käia väljas üksinda, sest tean, et ma võin kukkuda."

Tema pearinglus on toonud kaasa vigastusi, eriti juhul, kui ta valmistab süüa või koristab ja pearinglus ilmned hoiatamata, nagu see tavaliselt ongi. Michelle ütleb:

"Olen lõhkunud taldrikuid, kui ma olen neid pesemas, olen saanud tõsiseid põletushaavu, kui olen valmistamas kohvi või toitu. Minust ei ole enam mingit kasu kodustes töödes. Loodan igal hommikul parimat, kuid valmistun halvima vastu."

See harvaesinev haigus on Inglismaal umbes 1000 (? tõlk) inimesel ja esineb naistel pisut sagedamini, kui meestel. Selle põjus on seni tundmatu, kuid oletatakse, et selle vallandab kõrvasisese rõhu suurenemine.

Praegune olukord on teinud Michelle`i jaoks võimatuks naasta oma endisele töökohale ja nii mööduvad tema päevad oma poegi (Isaac - 2 ja Tyler - 10) hoides ja toimides vabatahtliku abilisena lastekeskuses. Tema abikaasa, Dave, osakonnajuhataja telefirmas, on pidanud kolme aasta jooksul pidama oma peret üleval. Kogu pere on valmistunud selle vastu, et ühel päeval Michelle võib-olla ei kuule enam, mida talle öeldakse. Michelle ütleb ise selle peale:

"See mõjutab kahtlemata kogu meie pere tulevikku, kuid ma proovin omalt poolt teha kõik, mida ma suudan, et kasvatada üles meie kaks poega. Isaac on veel liiga väike, et taibata minu olukorda, kuid Tyler on juba harjunud sellega ja on kordi, kui ta lõpetab lause, mida ma tahan öelda. Ma unustan asju, mida olen kavatsenud teha ja minu abikaasa tuletab mulle neid kannatlikult meelde. Ma ei ole kunagi jõudnud selgusele, mis vallandab minu haigushood. Mitmed arstid on rääkinud, et selleks võib olla liigne soolatarbimine, kuid minu puhul ei ole seda kunagi olnud. Eelmisel päeval kaotasin täielikult kuulmise mõneks ajaks, ja see ehmatas mind väga. Alguses arvasin, et see ongi lõplik. Mind hirmutab mõtlemine sellele, et ühel päeval, kui viin oma lapsed parki, ma ei kuule enam, mida nad räägivad."

Michelle Leathem tegeleb praegu rahakogumisega, et katsetada uut ravi, kuna tema arst teatas talle, et tema olukorras ei ole kirurgiline sekkumine võimalik. Selle ravi nimetus on Stephen Springi Protokoll (SSP), nimetatud Austraalias elava arstiteadlase nime järgi, kes sellega tegeleb. Ravi toimub individuaalsete parameetrite järgi ja on iga inimese puhul erinev.

Rahakogumiseks on ta organiseerinud avalikke teavitusõhtuid, milles räägib huvilistele oma haigusest ja võimalusest sellest vabaneda. Oma ravist ülejäänud raha on ta lubanud annetada kohalikule Meniere`i organisatsioonile. Kirurgiline operatsioon hävitaks sisekõrva. See oleks mõeldav, kui teine kõrv ei ole haigusest haaratud. Kuid Michelle`il on

haigestunud mõlemad kõrvad. Tema ainukeseks võimaluseks on tarvitada ravimeid, mis tagavad 60-70% õnnestumise. Mõnede inimeste puhul on see ravi olnud efektiivne.

http://michellesmenieres.weebly.com/the-mission.html

Inglise keelest tõlkinud Heinar Kudevita

Soome Menierefoorumist

Minu pereelus on hetkel suur kriis. Reedel rääkisime sellest pere keskel ja tuli ilmsiks midagi väga ebameeldivat. Ma ei saa sellest rääkida, sest see puudutab peale minu ka veel teisi inimesi. Ma ei ole maganud mitu ööd peale seda. Meniere on kohutav. Ma ei ole kunagi elanud üle selliseid haigushooge. Tundub, et ükski toit ei püsi sees. Oksendan kogu päeva. Püstiseismine on võimatu. Ma ei talu ühtegi heli, ma ei taha kuulda sõnakestki. Olen kaotanud kaalust neli kilo. Olen pidevalt masendunud ja mind ajab nutma. Andke andeks, et kurdan, aga mul ei ole muud kohta, kus enda mõtteid välja öelda.

* Ei ole vaja paluda andeks. See on normaalne, et me omavahel räägime kõigest.

* Jõudu ja vastupidamist sulle Loodetavasti leiad kellegi ka oma lähedaste hulgast, kellega peale meie rääkida saad. Üksi mõtlemine on ahistav.

* Proovi magada, see on väga tähtis. Selle järgi tuleb söömine ja muu. Ole tugev.

* Minagi mõtlen siin, et keegi ei pea olema vait, kui tal midagi on öelda, olgu see, mis tahes. Loodan, et sul on ehk siiski keegi sõber, kellega saaks rääkda. Aga magamisprobleemide jaoks peaksid paluma abi asjatundjatelt.

* Ma saan aru, et oma perekonna tõttu ei ole sa valmis rääkima täpsemalt oma probleemidest. Aga nagu paljud muudki on rääkinud, vestle kellegagi! Kui sa jätad selle endasse, muutuvad probleemid veelgi suuremateks.

* Emban sind tugevalt ja soovin sulle jõudu.

* Jõudu sulle! Küllap kunagi kõik laheneb.

* Palju jõudu sulle. Ära jää üksi ... abi peab otsima ja saama. Eriti unetuse jaoks. Ja seda ruttu. Emban sind.

* Rääkimine aitab. Mul on endal palju probleeme ja õnneks saan alati abi rääkimisest. Õnneks on mul inimene, kellega saab rääkida kõigest.

* Mul on alati sama reaktsioon, kui mingi kriis tekib: toit ei maitse, kaal langeb (olen 172 cm ja 54 kio) ja und ei saa. Selline olukord kestab halvemal juhul paar nädalat ja kaotan tavaliselt 10 kilo. Õnneks tulevad need kilod varsti tagasi, kui elu on jälle normaalne.

* Jõudu ja päikselisi päevi!

* Paljudel on siin kindlasti raskeid kogemusi. Samuti ka minul. Kui elu on tõeliselt raske, see suureneb ja suureneb, kui öösiti ei maga. Ära oota, vaid otsi asjatundja abi.

* Sa pead tegutsema enda heaks, ehkki tundub, et sa ei suuda ega taha. Südamlikud embused.

* Ära jää üksi. See on minu nõuanne.

* Proovi minna välja. Kasvõi lühikeseks ajaks, aga jaluta natuke. See aitab.

* Püüa selgitada oma perele, mida sa tunned ja palu kasvõi lugeda neid kommentaare.

Bostoni maratoni tulemus - inimesed võitlevad nähtamatu vigastusega



Aprill 15, 2015 Craig LeMoult

Dave Fortier pääses eluga Bostoni maratonil terroristide poolt korraldatud plahvatusest, kuid kannatab siiani tinnituse all, mille puhul arstid lubasid esialgu, et see möödub mõne päevaga.

Dave oli peaaegu lõpetamas oma elu esimest maratoni, kui nägi tohutut leegisähvatust endast vasakul. Järgnes kohutav plahvatus ja Dave nägi inimesi sõna otseses mõttes õhus lendavat. Lööklaine paiskas ta pikali. Tema ümber kukkus teisi inimesi. Ta nägi inimesi karjuvat, kuid ei kuulnud nende häält. Järgmine plahvatus kärgatas, kuid see kostis temani, nagu kauge püssipauk.

Vaadates maha nägi ta vereloiku, mis oli tekkinud teda tabanud teravava kivikillu tõttu. Dave viidi haiglasse.

"Mäletan, et ma rääkisin arstidele undamisest minu kõrvus. Nad vastasid: "Jah, see on loomulik, kuid see möödaub paari päevaga." Sellegipoolest on see heli sama vali, nagu kahe aasta eest."

See heli, mida meditsiinis nimetatakse tinnituseks, on üks kõige tavalisemaid vigastusi, mille said plahvatuse lähedal olnud inimesed 2013 aastal Bostoni maratonil.

Kuigi plahvatus tekitab tavaliselt palju nähtavaid vigastusi, on tinnitus üks neist, mida näha ei ole, kuid mis muudab ohvrite elu tunduvalt.

Dave Fortieri puhul, kui ta kuulmine aeg-ajalt on hea, tuletab tinnitus ennast pidevalt meelde. Dave võrdleb selle poolt tekitatud heli särinaga, mis tekib keevitamisel. See mõjube eriti häirivalt, kui inimene on vaikses ruumis. Öösel püüab Dave saada und kuulates kõrvaklappidest vaikset klassikalist muusikat.

"Kõige raskem on siis, kui see äratab sind keset ööd. Saada uuesti und on väga raske", sõnab Dave.

Kuid tinnitust ei ole lihtne ravida. "See on patoloogiline nähtus, mis lähtub ajust", räägib Daniel Polley, Massachusetsi Silma- ja Kõrvahaiguste Keskuse teadlane. "See ei allu kirurgilisele sekkumisele, samuti ei ole selleks olemas ravimeid. On tarvis täiesti teistsugust lähenemisviisi."

See ongi eesmärk, millele Bostoni rajooni haiglad on pühendunud. Abifond, millest makstakse toetust Bostini maratoni ohvritele, on leidnud, et plahvatuse ohvreid on umbes 200, kes muude vigastuste kõrval kannatavad kuulmishäirete ja tinnituse all. Fond rahastab ka Massachusetsi haigla poolt teostatavat uuringut, mille eesmärgiks on vähendada tinnituse kahjulikku mõju. Uuringu üks peamisi juhatajaid on eelpoolmainitud Daniel Polley.

"Me usume, et aju on üks kõige keerulisemaid organisme universumis ja me tahame jõuda selgusele, kas on võimalik, et aju suudab aja jooksul parandada ennast ise." ütleb dr. Polley

Selleks, et jõuda nii kaugele, on vaja õppida põhjalikul tundma ajusiseseid seoseid ja jõuda arusaamiseni, millal aju on kõige vastuvõtlikum välistele ärritustele. "Me peame suutma esitada ajule väljakutse, millele ta reageerib tajudes, et teatava tegevuse puhul saab ta plusspunkte, vastupidisel juhul aga miinuspunkte.. Vastavalt sellele rakendab ta siis oma võimeid. See kõlab keeruliselt, kuid on ometi reaalne. Kuid see on esialgu veel paljude katsetuste taga," ütles dr. Polley

See sarnaneb videomängule ja dr. Polley meeskond on loonud ühe sellise. Mängu võib mängida lauaarvutiga. Mängus muutub patsiendi oma tinnitusheli ekraanil nähtavaks vastaseks. Dr. Polley näitas mulle selle mängu põhimõtet. Ekraanil kuvatakse mingi pilt. Järgnevalt ilmub sama pilt juba moonutatuna. Mängija ülesanne on taastada pilt esialgses olekus, kasutades selleks hiirt. Kuid nähtava hiirekursori asemel peab mängija juhinduma vaid helisignaalidest, mis näitavad kursori asukohta ekraanil. Vale kursori asendit markeeribki mängija tinnitusheli, mille sagedus ja valjus on eelnevalt kindlaks tehtud.

"Mängija õpib kogemustele toetudes hoiduma teatud helidest. See on esialgu üsna keeruline, kuid aja jooksul õpib mängija eksimatult taipama, millise heli puhi on hiirekursor teatud paigas," räägib dr. Polley.

Ei ole küll garantiid, et selline meetod on tõhus 100% inimeste puhul, kuigi mõni inimene on märganud teatud kergendust. Seevastu muusikalisest teraapiast on saadud rohkem abi.

Dr. Polley selgitab, et tinnitus on põhjustatud neuronite vigastamisest, mis on seotud teatud helisagedustega. Need neuronid muutuvad hüperaktiivseteks ja põhjustavad tinnituse tekkimise. Muusikateraapias kõrvaldatakse tinnitusheli sagedusega helid kuuldavast muusikapalast, mille puhul neid helisid asendab inimese oma tinnitus. Katsetega on tehtud kindlaks, et sellise meetodi puhul harjub inimene tinnitusega ja see ei mõju talle enam häirivalt.

"Inimene harjub pidama tinnitust enda loomulikuks olekuks ega võitle enam selle vastu," selgitab dr. Polley.

Kohtume ka ühe pommiplahvatuse ohvriga tema korterid Beacon Hillis. Steven Remy näitab oma muusikateraapia programmi.

"Tegelikult on mul mitu programmi, mis toimivad veidi erinevalt. Ma võin nüüd nautida muusikat ja saada samal ajal osa teraapiast," ütleb mees.

Reny oli koos oma abikaasa ja tütrega Boylstoni tänaval kaks aastat tagasi, et näha oma teist tütart finišeerimas maratonil. Tütar, kes seisis isa ja ema kõrval, sai raskemaid vigastusi, ema ja isa pääsesid kergemate haavadega.

"Mu kuulmekiled olid vigastatud. See toimus sekundi murdosa jooksul, nii et ma isegi ei kuulnud plahvatust. Ainuke, mida ma tajusin, oli survetunne kõrvus, mille tekitas plahvatuse õhulaine.

Sellest ajast alates on Renyl tõsine kuulmispuue, millele lisandub kõrgetooniline tinnitus. Ta ei ole veel siiani harjunud kuulama oma häält, mis tundub talle väga võõras.

"See on väga häiriv," ütleb Reny. "See segab mind elamast igapäevast elu. See sunnib mind mõtlema pidevalt selle peale mis juhtus sel päeval. Kõik need sündmused meenuvad, mida meelsamini unustaks."

Reny loodab, et kunagi on ta võimeline elama ilma tinnituseta. Ja sama loodavad need miljonid inimesed, kes elavad ilmas saadetuna pidevast tinnitusest.

Inglise keelest tõlkinud Heinar Kudevita

Mis aitab kaasa haigushoogude tekkele?

Esitasin selle küsimuse USA Meniere`i Ühingu foorumis. Vastupidiselt minu ootustele arenes sellest elav vestlus. Valisin välja vaid osa vastustest.

Heinar Kudevita Kas te oskate öelda, mis kutsub teil esile haigushoo?

Bobby Peach Minu puhul tekitab haigushoo baromeetri järsk langemine. Tihti tundub, nagu oleks kõrv vatti või muud sellesarnast täis topitud. Enamasti tekib see tunne natuke aega enne haigushoogu nii et võin öelda, et muni puhul on olemas mingi hoiatus. Sellisel juhul hoidun alati igasugustest järskudest liigutustest ja võimaluse korral heidan pikali.

Cynthia Goudas Semsel Mina võtan pro-biootikuid, eriti fermenteeritud köögivilju ja siiani on haigushood püsinud eemal. Väldin kõiki toiduaineid, milles leidub soola. Kui olen närviline või mul ilmneb stress hingan paarkümmend korda aeglaselt ja sügavalt sisse ja välja. See tundub aitavat.

Jeananne Evans Minu haigushoog ei hoiata mind eelnevalt. Lihtsalt see tuleb, kui tuleb. Õnneks on mul mõistev tööandja, kes teab minu haiguslugu ega tee sellest numbrit, kui ma pean mõned päevad töölt puuduma.

Jo Morena Liigne kuumus ei ole mulle kasuks. Siiski ma ei oska öelda, kas see on peamine põhjus.

Carmel Sullivan Mcmaster Ei mingit eelnevat hoiatust ... Haigushood tulevad ootamatult ja tavaliselt kõige ebasobivamates paikades. Pean nendega toime tulema, nagu oskan. Mõnikord on väga raske.

Joanne Mitchell Ma ei oska välja tuua mingit erilist tegurit. Minult on tihti küsitud, mis põhjustab mu haigust ja alati pean vasta, et ma ei tea seda. Stress, erutumine, viibimine

kohas, kus kõik kiirustavad, liiklusvahendites reisimine ... Palavus ja väsimus, ehkki ma püüan teha kõiki toiminguid pigem aeglaselt, kui kiirustades. Elan üksi oma kahe väikese lapsega, kuid õnneks on mul fantastilised vanemad.

Jack Wightman Jr Stress. Proovige sellest hoiduda, kui võimalik. Samuti rasvane liha, naatrium. Dieet, dieet, dieet!

Carolyn Brace Olen nõus eelkõnelejatega. Ei mingit eelnevat hoiatust. *Naomi Hyde* Liiga palju soola, kliimamuutused, kofeiin, kõlavad ruumid (kuulmiskaitsed aitavad). Äkiline asendimuutus magades, mis mõjutab tasakaaluelundit, kiropraktiline ravi, liiga palju ibuprofeeni. Või siis kõik need kombineeritud stressiga. Samuti pikemad reisimised, kuigi ise ei juhi autot, ja menstruaaltsüklid.

Nancy Ronk Lentz Ere valgus on üks, mis mulle halvasti mõjub, ja kindlasti naatrium. Käisin hiljuti silmaarsti juures ja ta uuris mu silmapõhja väga ereda valgusega. Veerand tundi hiljem sain haigushoo. Ma pean sulgema silmad, kui sattun eredasse päeikesevalgusesse isegi, kui kannan paäikeseprille.

Karen Fulker Väsimus, stress, teatud valgustus. Liiga palju soola ja alkoholi.

Gita Renik Nikotiin on üks neist. On väga ebameeldiv siseneda ja väljuda suurtes kauplustes, kus inimesed suitsetavad välisuste juures. Sama kehtib ükskõik, milliste paikade kohta, kuhu inimesed kogunevad suitsetama. Välikohvikud on minu jaoks keelatud ala, sest seal suitsetatakse palju.

Angela Leigh Kirk-ashby Madalalt paistev päike

Diane DeDe Dieterich Ma ei oska öelda midagi konkreetset, mis minul haigushoo vallandaks. Kuidas te teete vahet, kas teil on Meniere`i haigus või vestibulaarne migreen?

Hugo Silva Kõige tavalisete põhjustajate kõrval, mis meile juba tuttavad on, nagu sool jm. olen ma leidnud, et teatud lõhnad, nagu näiteks elektrilised õhuvärskendajad tekitavad mul tihti haigushooguseid. Mu abikaasa ostis ühe sellise meie peresse ja sellest alates olen saanud raskeid haigushooge regulaarselt, kuni me selle eemaldasime.

Christine Weston Minu põhjustajad on sool, kofeiin, ere päikesevalgus, kuumus, pakane, allavaatamine, kõrvalevaatamine, pea liiga kiire pööramine, liiga kiire voodisttõusmine ... nimekirja võiks veelgi jätkata, kuid need on olulisemad.

Samantha Fisher Stress, õhurõhu suurenemine, rahvahulgas viibimine, kirevad vaibad. Kui õhurõhk muutub ja ma pean kõndima mööda triibulist või mustrilist vaipe, on haigushoog garanteeritud. Teatud harjutused ja soola vähendamine aitavad kuigivõrd.

Guylaine Premel-cabic Minu jaoks on seda ilmamuutus, menstruaaltsüklid, pikad reisid, rahvarohked paigad ja veel mitmed tegurid. Tavaliselt aitab mind, kui ma hingan mõned korrad sügavalt ja lasen oma meelel rahuneda. Kaks korda on haigushoog tabanud mind supermarketis. Esimesel korral olin koos abikaasaga, kes aitas mind sealt välja. Teisel korral olin üksi. Siis jätsin lihtsalt ostukäru sinnapaika ja ootasin, kuni halvem enesetunne möödus.

Linda Wands Ere valgus, päike, väsimus. Kuid tavaliselt juhtub see siis, kui juhtub. Mul on Meniere`i haigus olnud juba 30 aastat. Mõnikord on kergemaid perioode, kuid tean, et see ei lakka kunagi.

Jonathan Mildon Sireenid, õhurõhu muutus, stress

Stacey Flynn Olen märganud, et piimatooted on mõjunud mulle halvasti. Peale selle, kui loobusin nendest, mu enesetunne paranes

Melissa Perez Allergiad, õhuvärskendajad, teatud toidud, kofeiin

Ian Bradford Stress, valjud helid, suur rahvahulk, väsimus ja ere valgus

Karen Partridge Kõikvõimalikud triibulised taustad

Loretta Whalen Hennigan Kindlasti stress, kohv, liiga kiire liikumine, pea või kogu keha järsk keeramine, liiga palju visuaalset infot lühikese aja jooksul, rahvahulk.

Tony Hassan Minu jaoks on seda allergia. Muutsin oma toidusedelit ja jätsin ära nisu.

MaryJane Price-Becktell Vilkuv valgus ja arvutimonitori jälgimine

Victoria Jayne Adkins Liiga palju soola ja kofeiini. Olen taimetoitlane ja olen märganud, et minul tekitavad mõnikord haigushoo piimatooted ja munad. Läksin üle täielikule taimetoitlusele ja tunnen ennast sellest alates paremini. samuti oli haigushoo esilekutsujaks minu töö lapsehoidjana. Nüüd olen omaenda tööandja ja tänu sellele palju vähem väsinud ja ka stressi esineb vähem.

Rod Weaver Stress kindlasti. Unetus ei tule samuti kasuks

Jamie Johnston *Hudson* Allergiad - suurem osa minu haigushoogudest leiavad aset kevadel, kuigi neid esineb ka talvel. Kui ma teaksin täpset haigushoogude põhjustajat, prooviksin sellest hoiduda.

***Jeanie Rosewel*l** Progresseeruv lülisamba diski haigus kaelapiirkonnas näib põhjustavat pearinglust ja uimasust. Stress ja ületöötamine diagnoositi mul seoses Meniere`i haigusega eelmisel aastal.

Stuart Blythe Ma olen leidnud, et nii kummaline, kui see ka on, minul põhjustab haigushoo tavaline juust. Stress muidugi samuti. Olen loobunud juustust ja tarvitan antidepressante ja nüüd olen elanud ilma haigushoogudeta neli kuud

Janine LaBarca Ransom Stress, õhurõhu muutus suurtes piirides, hoemonaalsed muutused, tugev tuul, ere päike, nitraadid. Aitab, kui aeg-ajalt võtta aeg maha ja puhata, vältida valjusid helisid

Stephanie Headley Stress ja kõrge niiskustase

Kathy Kapetanellis Minu puhul aitab soolavaba dieet, piisavalt und ja loobumine kohvist aitab vähendada haigushoogusid. Olen märganud, et teatud lõhnad, nagu õhukonditsioneeri tekitatud vaevutajutav lõhn autos mõjub mulle halvasti.

Nancy Bonafede Olen jälginud ennast ja tean, et madal soola- ja suhkrutarbimine, šokolaadist ja kofeiinist loobumine, piisavalt vee tarbimine ja võimalikult vähene valmistoitude söömine on siiani aidanud. Kuid viimase 10 päeva jooksul on mul esinenud haigushoogusid peaaegu iga päev. Ehk on tegemist stressiga?

Nagu eelpooltoodud vastustest näha, on haigushoogude põhjustajaid palju, kuid ühiseks on peaaegu alati stress, kas me siis tajume seda või esineb see meie alateadvuses. Vastuseid oli tegelikult palju rohkem ja neid tuleb veelgi, kuid enamjaolt kordavad need siin avaldatuid.



Vatitikk teeb rohkem kahju kui kasu

31. august 2015 12:58 Postimees Tervis

Paljude jaoks on kõrvade puhastamine vatitikuga täiesti tavaline ja regulaarne tegevus, kuid tegelikult ei tohiks harjutada end vatitikke kasutama.

Kõrvade puhastamine vatitikuga teeb rohkem kahju kui kasu, teatab Huffington Post. Kuigi duši alt tulles võib olla suur soov seda harjumusest teha, siis varem või hiljem lõppeb see tõenäoliselt arstikabineti ukse taga.

Vatitikk lükkab kõrvas oleva vaigu sügavamale kuulmiskanalisse. Vaigul on tegelikult põletiku- ja bakterivastane kaitsevõime, mis ei lase mustusel kõrva sattuda. Kui seda pidevalt eemaldada, muutub kõrv infektsioonide suhtes kaitsetuks. Tihti jõuab arsti juurde inimesi, kes on kõrvatikuga enda teadmata kõrva trummikile sisse augu surunud.

Kui aga tahtejõudu napib, et vatitikkudest täielikult loobuda, siis tuleks vähendada nende kasutamist kolmele korrale kuus. Turvalisem on seda teha pärast duši all käimist ning kõrva puhastades peaks vaatama, et vati osa täielikult kõrva ei läheks: puhastada tuleb nii, et osa vatist paistab välja ehk kõrva sisse läheb ainult väga väike osa. Tikku ei tohiks suruda, vaid puhastada tuleb kergelt pühkides.

Ilusat sügist!





